

## 女聯會健康動一動 身體猴靈活

學校要聞

【記者劉蕙萍淡水校園報導】女教職員聯誼會於上月25日在紹謨紀念體育館4樓排球場舉辦「舞動生活・感動人生」開幕式，共有46位學員參與。開始前由體育教師郭馥滋帶領全場齊做有氧律動，大家一起動一動，以訓練學員們的核心肌群。

女聯會理事長蕭淑芬鼓勵大家：「這次來的都是熟悉面孔，不用在意最後結果，能持續出席不放棄運動，才是最重要的事。」

本學期13週運動班課程將由郭馥滋、黃子榮、趙曉雯，以及李俞麟共4位體育教師為大家進行每週的「活力燃脂體適能」、「愛派對巨星有氧」、「墊上核心運動」、「健走運動趣」等課程，參與活動的大傳系副教授王慰慈表示：「早上4堂課後感到身體疲累，一經這樣的運動後，能讓我更有力氣進行下午的工作。」

